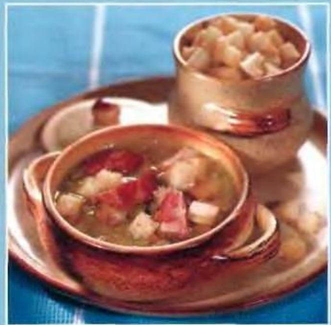
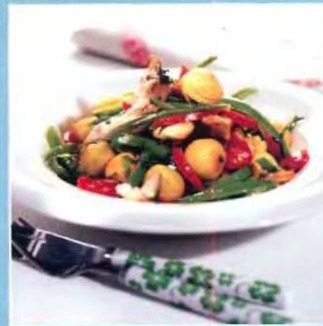
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№02 (100) январь 2008

журнал для тех, кто любит готовить







www.gastronom.ru

■ картофельное суфле с сыром ■ салат из копченой куриной грудки ■ тартар из слабосоленого лосося ■ гороховый суп с копченой курицей ■ итальянский суп с сосисками ■ свиные котлеты на косточке с морковью ■ баранина с медом и черносливом ■ куриное рагу с картофельными шариками ■ фритатта с копченой скумбрией ■ палтус в сырной панировке ■ рисовая каша с курагой и апельсиновым соком ■ тальолини с грибами и спаржей в сливочном соусе ■ мазурек старопольский ■ бананово-финиковый пудинг ■ кексы с ананасами ■ вишнево-сливочный десерт ■ кофе латте с ванилью

ISSN 1728-6948
9 771728 694000 08002

Дорогие друзья!
Надеемся, вы хорошо и вкусно провели рождественские каникулы, которые, к счастью для многих слабовольных любителей поесть, закончились! Но не расслабляйтесь – на подходе другие зимние праздники: День влюбленных, 23 февраля, Масленица. И уже сейчас можно составлять для них меню. А мы, как всегда, вам поможем сделать не только праздничный, но и будничный стол вкусным, разнообразным и недорогим!
Желаем успехов.

Ваша редакция







условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей

M≈

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

*

полезный совет



легкие рецепты



рецепты средней сложности

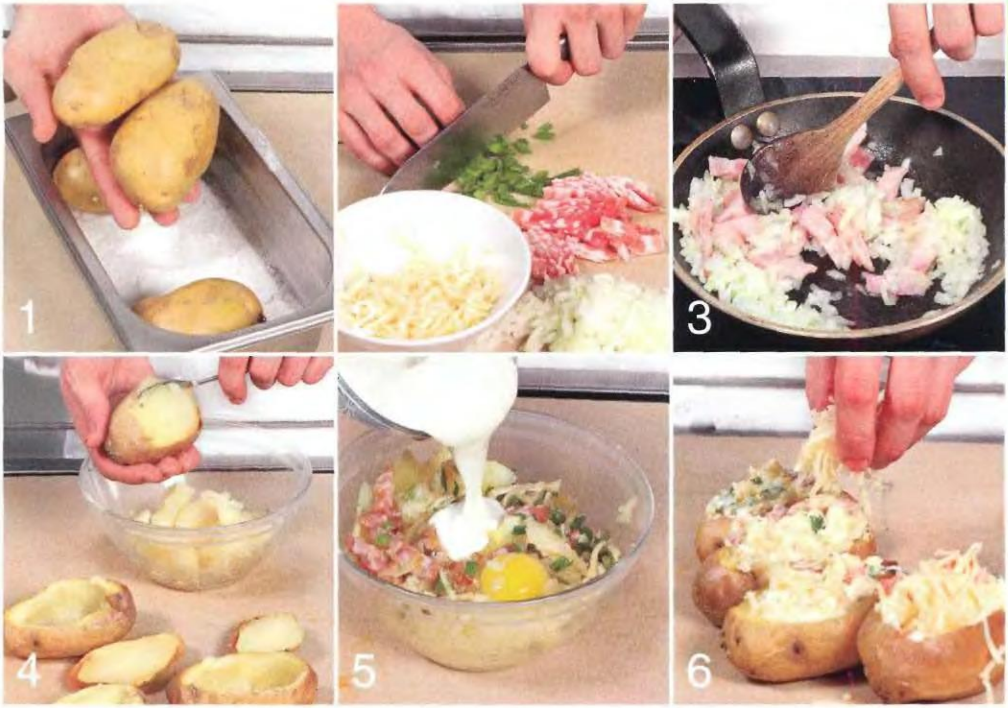


рецепты для опытных кулинаров

содержание



картофельное суфле с сыром



ЧТО НУЖНО:

- **4** средние картофелины
- **50 г** крупной морской соли
- **25 г** сливочного масла
- **1** луковица
- **4** тонких полоски бекона
- **4 ст. л.** молока
- **100 г** швейцарского сыра
- **4** пера зеленого лука
- **2** яйца
- **4 ст. л.** сметаны
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 363,1 ккал,
белки – 12,7 г, жиры – 26,0 г, углеводы – 19,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Картофель тщательно вымыть, обсушить. В небольшую форму для выпечки всыпать морскую соль, положить картофель. Запекать в духовке 1 ч, затем картофель достать и дать остыть. Духовку не выключать.

2 Лук очистить и измельчить. Бекон нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить.

3 Разогреть в сковороде масло, положить бекон и готовить до образования шкварок, 6 мин. Добавить репчатый лук, готовить еще 4 мин. Снять с огня и дать остыть.

4 На каждой картофелине сделать горизонтальный срез толщиной примерно 1,5 см. Аккуратно вынуть мякоть, переложить ее в миску. Кожуру сохранить.

5 Влить в миску с картофелем молоко, размять картофель в пюре, добавить лук с беконом, зеленый лук и половину тертого сыра. Отделить белки от желтков. Ввести в картофельную смесь желтки и сметану, посолить и перемешать. Белки взбить в пену и постепенно добавить в пюре, аккуратно при этом перемешивая.

6 Разложить получившуюся смесь в запеченную картофельную кожуру, посыпать оставшимся сыром. Вернуть в духовку на 10 мин.

Сразу же подать к столу.

салат из копченой куриной грудки

ЧТО НУЖНО:

- **2** копченые куриные грудки
- **2** соленых огурчика
- **1** большой свежий огурец
- **4 ст. л.** майонеза

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 188,6 ккал,
белки – 10,7 г, жиры – 15,4 г,
углеводы – 1,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные грудки нарезать тонкой соломкой. Такой же соломкой нарезать соленые и свежий огурцы.

2 Сложить курицу и огурцы в миску, заправить майонезом и перемешать.

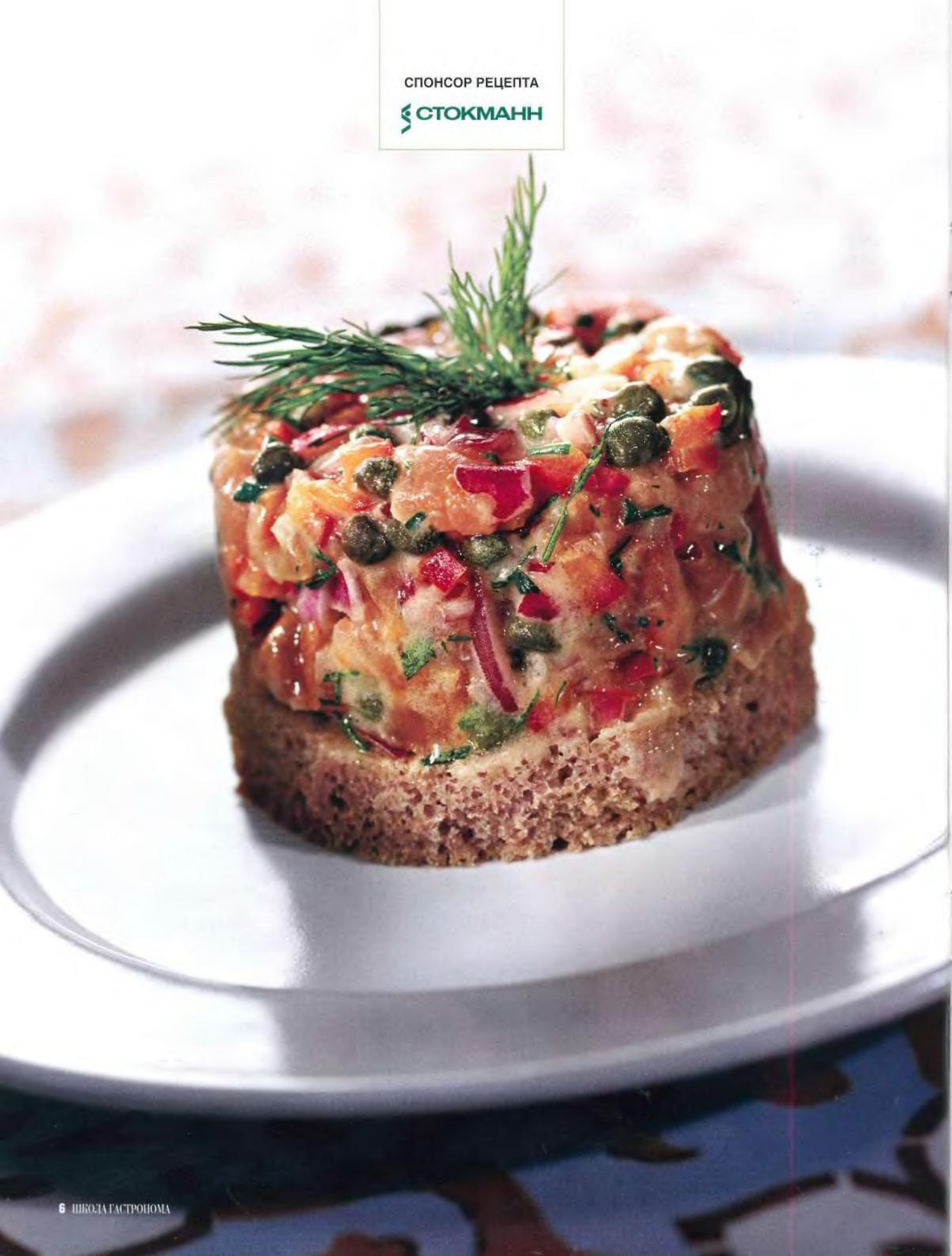






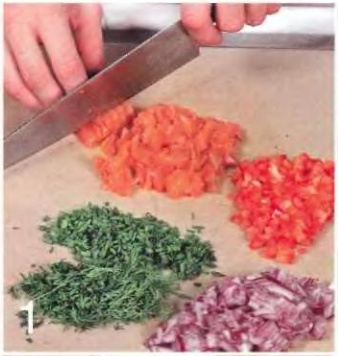
СПОНСОР РЕЦЕПТА

СТОКМАНН



тартар из слабосоленого лосося

Время приготовления: 10 мин. + 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 633,2 ккал,
белки – 19,9 г, жиры – 58,8 г, углеводы – 9,2 г











ЧТО НУЖНО:

- **8** кусочков слабосоленого филе лосося
- **0,5** сладкого красного перца
- **0,5** красной луковицы
- **1 ст. л.** мелких каперсов
- пучок укропа
- пучок лука-резанца

Для соуса:

- **¾** стакана сладкой горчицы
- **2 ст. л.** белого винного уксуса
- **3 ст. л.** сахара
- соль, белый перец по вкусу
- **2** стакана рапсового масла
- пучок укропа

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося мелко нарезать. Таким же образом нарезать сладкий перец и красный лук. Укроп и лук-резанец вымыть, обсушить. Отложить 2 веточки укропа и 2 пера лука, а оставшуюся зелень измельчить.

2 В миске смешать каперсы, кусочки лосося, сладкий перец, красный лук и зелень.

3 Приготовить соус. Горчицу слегка взбить с уксусом, сахаром, солью и белым перцем. Взбивать, пока сахар полностью не растворится. Укроп вымыть, обсушить, измельчить и добавить в соус. Продолжая перемешивать, тонкой струйкой влить рапсовое масло.

4 Добавить в тартар из лосося 3 ст. л. соуса и тщательно перемешать. Оставшийся соус использовать для других блюд.

5 Разложить получившийся тартар по 4 небольшим формочкам, слегка прижать. Поставить в холодильник на 30 мин. Из черного хлеба вырезать 4 кружка такого же диаметра, как формочки. Перевернуть на хлебные кружки формочки с тартаром, аккуратно их снять.

Украсить тартар отложенной зеленью.

КСТАТИ

Слабосоленый лосось от «Стокманн» приготовлен по классическому финскому рецепту. Эти и другие высококачественные продукты вы всегда можете приобрести в гастрономах «Стокманн».





гороховый суп с копченой курицей

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** копченого сала
- **1** копченая курица
- **350 г** зеленого сухого гороха
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1** луковица
- **1** стебель черешкового сельдерея
- **1** морковка
- **50 г** копченого бекона
- **150 г** белого хлеба без корки
- соль, черный перец по вкусу

Время подготовки: 2 часа
Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 1018 ккал,
белки – 45,7 г, жиры – 73,6 г, углеводы – 43,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горох промыть, выложить в миску, залить теплой водой и оставить на 2 ч. Затем воду слить.

2 Сало и курицу нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю, залить 2 л воды и довести до кипения.

*** Куриную грудку лучше использовать не для супа, а для какого-нибудь друго рецепта, например для салата из копченой курицы (см. стр. 4).**

Снять пену, убавить огонь до минимума и варить 20 мин. Вынуть сало и курицу из кастрюли, бульон процедить. Добавить в бульон горох, довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 30 мин.

3 Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Сельдерей вымыть и измельчить. Разогреть в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, обжарить овощи на среднем огне, 15 мин.

4 Куриное мясо снять с кости, нарезать его небольшими кусочками, положить в суп вместе с обжаренными овощами. Приправить по вкусу. Варить 50 мин.

5 Хлеб нарезать небольшими кубиками, бекон – кусочками. Разогреть сухую сковороду, обжарить бекон до хруста и переложить шумовкой на тарелку.

6 Положить в сковороду оставшееся масло. Как только оно начнет пениться, выложить кубики хлеба. Обжаривать до золотистого цвета. Смешать с беконом.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить крутоны с беконом.















итальянский суп с сосисками

ЧТО НУЖНО:

200 г	сосисок без оболочки
1 ст. л.	оливкового масла
1	луковица
1	зубчик чеснока
400 г	консервированных помидоров
0,5 л	куриного бульона
100 г	мелких макаронных изделий
120 г	консервированной фасоли
2 ст. л.	тертого пармезана

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 204,2 ккал,
белки – 9,2 г, жиры – 11,9 г, углеводы – 8,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

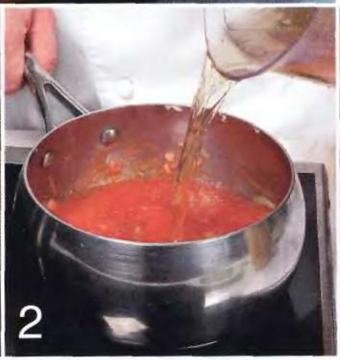
1 Лук и чеснок очистить, мелко порубить. В кастрюле с толстым дном нагреть масло, обжарить лук до золотистого цвета, 4 мин. Добавить чеснок и готовить еще 1 мин. Переложить в миску.

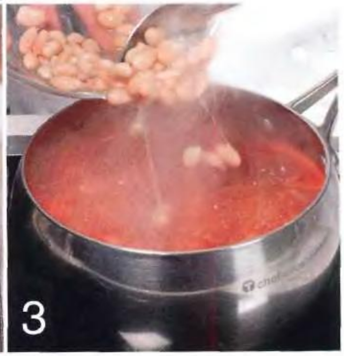
2 В кастрюлю выложить порезанные кружками сосиски и жарить, часто помешивая, пока они не подрумянятся. Добавить помидоры вместе с соком, размять ложкой. Влить бульон и 0,5 л воды.

3 Макароны сварить, как указано на упаковке. Фасоль промыть и добавить в суп вместе с луком, чесноком, макаронами. Варить 6–8 мин.

Подать, посыпав пармезаном.









СПОНСОР РЕЦЕПТА

SUNRISE

свиные котлеты на косточке с морковью

ЧТО НУЖНО:

- **800 г** свиной корейки
- **1** луковица
- • кусочек корня имбиря длиной 3 см
- **2** зубчика чеснока
- **1** лайм
- **0,5 ч. л.** молотого кориандра
- **1 ст. л.** красного порошка карри

Для гарнира:

- **5** морковок
- **2** зубчика чеснока
- **2** луковицы
- **50 мл** растительного масла
- **0,25 ч. л.** молотого чили
- **1 ст. л.** сахара
- **1 ст. л.** яблочного уксуса
- • растительное масло для обжаривания
- • соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 950,7 ккал,
белки – 29,4 г, жиры – 85,6 г, углеводы – 15,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корейку вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски. Лук, чеснок и имбирь очистить, измельчить. С лайма снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Смешать лук, чеснок, имбирь, цедру и сок лайма, добавить кориандр и карри. Мясо положить в миску, добавить маринад, перемешать и оставить на 30 мин.

2 Морковь очистить, нарезать очень тонкой соломкой. Сложить в миску.

3 Лук и чеснок очистить, измельчить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла, обжарить лук, чеснок и чили, 2 мин.

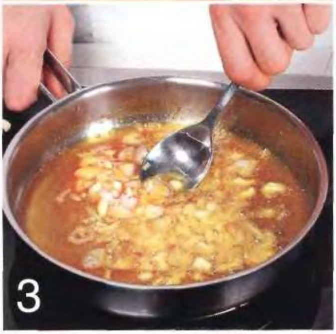
4 Влить горячее масло с луком, чесноком и чили в миску с морковью, перемешать. Добавить сахар, уксус и соль. Накрыть и дать настояться 30 мин.

5 В сковороде разогреть 2–3 ст. л. масла, обжарить куски свинины, по 3 мин. с каждой стороны.

6 Разогреть духовку до 190 °С. Каждый кусок мяса уложить на лист фольги, сверху распределить подготовленную морковь. Плотно завернуть фольгу, положить свертки на противень и запечь в духовке, 20 мин.













КСТАТИ

Мы советуем подать к этому блюду красное сухое вино SUNRISE CARMENERE, которое производит самая известная чилийская компания CONCHA Y TORO. SUNRISE CARMENERE – выразительное вино со свежим вкусом специй и сочных фруктов. Оно пьется легко и приятно.




СПОНСОР РЕЦЕПТА
Tefal
ingenio

баранина с медом и черносливом

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** баранины
- **1** луковица
- **3** яйца
- **60 г** чернослива без косточек
- **180 мл** горячего чая
- **60 г** жареного миндаля
- **3 ст. л.** меда
- щепотка молотого имбиря
- щепотка порошка карри
- щепотка мускатного ореха
- щепотка шафрана
- **1 ч. л.** молотой корицы
- **5** веточек петрушки
- **5** веточек кинзы
- соль, перец
- **2 ст. л.** растительного масла

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 413,7 ккал,
белки – 10,4 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 72,1 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив промыть, залить чаем и оставить на 2 ч.
Баранину вымыть, разрезать на куски. Лук очистить, мелко нашинковать.

2 На сковороду **Tefal Ingenio** надеть ручку, поставить на плиту и разогреть в ней 1 ст. л. растительного масла. Обжарить мясо, помешивая, 10 мин. Добавить еще 1 ст. л. масла, обжарить лук, 5 мин. Снять с огня.

3 Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать, выложить в баранину. Влить в сковороду жидкость от чернослива.

4 Шафран залить 2 ст. л. кипятка.

5 Разогреть духовку до 190 °С. В сковороду с луком выложить баранину, имбирь, карри, мускатный орех, корицу, соль и перец. Добавить настой шафрана и мед. Перемешать и переставить сковороду в духовку, снять ручку и готовить 1 ч. Добавить чернослив, перемешать и готовить еще 30 мин.

6 Яйца сварить вкрутую, остудить и разрезать на 4 части. Кинзу вымыть и измельчить. Сковороду с помощью съемной ручки вынуть из духовки, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.

Готовую баранину разложить по тарелкам, посыпать миндалем и кинзой, украсить кусочками вареного яйца.

КСТАТИ

В компактной и удобной посуде Ingenio от Tefal можно приготовить любое, даже очень сложное блюдо. Благодаря съемной ручке, которая подходит ко всем емкостям в наборе, эту посуду можно использовать как на плите, так и в духовке!



СПОНСОР РЕЦЕПТА

FARM FRITES®

Самый вкусный картофель!



куриное рагу с картофельными шариками



ЧТО НУЖНО:

- **1** упаковка (450 г) картофельных шариков **Farm Frites**
- **400 г** куриных грудок без кожи
- **2** зеленых сладких перца
- **1** красный сладкий перец
- **8** помидоров черри
- **1** пучок петрушки
- **1** красный острый перчик
- **2 ст. л.** растительного масла
- • соль по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 302,7ккал,
белки – 24,8 г, жиры – 11,9 г, углеводы – 23,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Снять куриное мясо с кости, нарезать тонкими полосками.

2 Разогреть духовку до 220 °С. Открыть упаковку замороженных картофельных шариков **Farm Frites**. Не размораживая, выложить на противень и готовить без добавления масла 15 мин.

3 Помидоры, зелень, сладкий и острый перец промыть. У перцев удалить сердцевину. Сладкий перец нарезать полосками, острый – полукольцами. Помидоры разрезать пополам, зелень измельчить.

4 В сковороде разогреть масло. Выложить подготовленное куриное филе, приправить солью и перцем. Жарить 6–8 мин.

5 Добавить помидоры, сладкий и острый перец и готовить еще 2 мин.

6 Перед подачей смешать куриное рагу с подготовленными картофельными шариками и посыпать нарезанной петрушкой.

КСТАТИ

Золотистые круглые шарики изготовлены из натурального картофельного пюре с добавлением различных специй. Их можно готовить любым удобным для вас способом: запекать в духовке, жарить на сковороде или во фритюрнице. Но не забывайте, что картофельные шарики, приготовленные в духовке, содержат на 40% меньше жира, чем обжаренные во фритюрнице.



СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware

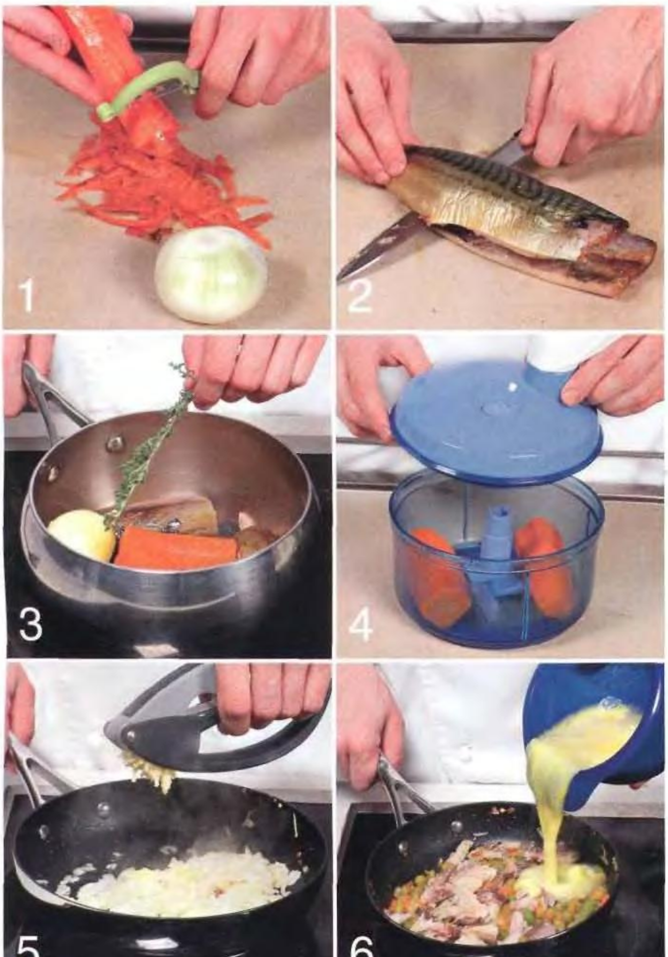


фритатта с копченой скумбрией

ЧТО НУЖНО:

- **1** скумбрия холодного копчения
- **2** луковицы
- **2** небольшие морковки
- **150 г** свежезамороженной стручковой фасоли
- **4 ст. л.** сливочного масла
- **1** зубчик чеснока
- **120 г** свежезамороженного зеленого горошка
- **8** яиц
- **3** веточки укропа
- **1** веточка тимьяна
- **5** горошин черного перца
- **1** лимон
- • соль и перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 323,6 ккал,
белки – 21,0 г, жиры – 23,3 г, углеводы – 7,4 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить **вертикальной овощечисткой** от **Tupperware©**. Лук очистить, одну луковицу отложить в сторону, другую нарезать кубиками.

2 **Ножом «От шефа»** разрезать рыбу на 2 филе, удалить кожу и кости.

3 Положить в **сотейник «От шефа» 2,4 л** рыбное филе с тимьяном, 1 морковкой, луковицей и горошинами перца. Влить воду и довести до кипения. Снять с плиты и оставить на 5 мин., затем вынуть рыбу и размять ее вилкой.

4 Вторую морковку измельчить в **комбайне «От шефа»**.

5 В **сковороде «От шефа»** диаметром 20 см нагреть половину сливочного масла, обжарить лук, 4 мин. Чеснок очистить и измельчить с помощью **чудо-чесночницы Tupperware©**. Добавить к луку и готовить еще 1 мин. Положить измельченную морковь, готовить 5 мин. Добавить фасоль и горошек и, помешивая, готовить еще 2 мин. Снять с огня.

6 Укроп вымыть и очень мелко нарезать в **измельчителе «Без хлопот»** от **Tupperware**. Яйца взбить. В сковороду с овощами добавить оставшееся масло, рыбу и зелень, перемешать и влить яйца. Готовить на маленьком огне под крышкой 10 мин.

КСТАТИ



Измельчитель «Без хлопот» – настоящая находка для хозяйки! Компактный, занимающий минимум пространства в кухонном шкафу, он необыкновенно удобен в использовании. Без всяких усилий в считанные секунды можно нарезать разные ингредиенты: орехи, зелень, ветчину, помидоры, чеснок, морковь, яблоки и другие небольшие овощи и фрукты.

РЫБА

палтус в сырной панировке





ЧТО НУЖНО:

- **800 г** филе палтуса
- **2** соленых огурчика
- **50 г** каперсов
- **4** веточки петрушки
- **4 ст. л.** майонеза
- **100 г** пармезана
- **1 ст. л.** сушеной паприки
- соль по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 690,3 ккал,
белки – 32,3 г, жиры – 61,6 г,
углеводы – 1,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить соус тартар.** Огурцы нарезать тонкой соломкой, каперсы измельчить. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Смешать майонез с огурцами, каперсами и зеленью.

2 Пармезан натереть на терке, смешать с паприкой.
Филе палтуса вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски. Немного присолить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла. Куски рыбы обвалять в смеси сыра и паприки. Обжарить, по 4 мин. с каждой стороны.

Подавать с соусом.



рисовая каша с курагой и апельсиновым соком



КРУПЫ

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** круглозерного риса
- **600 мл** молока
- **1 ст. л.** меда
- **150 г** кураги
- цедра и сок 1 большого апельсина
- **4 ст. л.** сметаны

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 413,7 ккал,
белки – 10,4 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 72,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть. Молоко вскипятить в кастрюле, всыпать рис, варить 5 мин. Убавить огонь до минимума, кастрюлю накрыть крышкой и варить, пока молоко не впитается. Снять с огня, оставить в теплом месте под крышкой.

2 Курагу вымыть, крупно нарезать. В сотейнике смешать мед и апельсиновый сок, готовить на небольшом огне, пока мед полностью не разойдется. Положить курагу, перемешать и готовить еще 3 мин.

3 Добавить в рис абрикосы вместе с сиропом, 1 ст. л. апельсиновой цедры и сметаной.

Перемешать и подать к столу.















тальолини с грибами и спаржей в сливочном соусе





ЧТО НУЖНО:

- **400 г** лапши тальолини
- **1 ч. л.** крупной морской соли
- **200 г** зеленой спаржи
- **200 г** шампиньонов
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **2** зубчика чеснока
- пучок зеленого лука
- **250 мл** сливок жирностью 22%
- **50 г** тертого пармезана
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 616 ккал,
белки – 18,1 г, жиры – 27,6 г, углеводы – 73,8 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить и измельчить. Грибы вымыть и тонко нарезать пластинками. Спаржу очистить от верхней тонкой кожицы и нарезать небольшими кусочками.

2 Разогреть в сковороде оливковое масло, обжарить в нем чеснок, 1 мин. Добавить грибы и готовить, помешивая, пока не выпарится вся выделенная грибами жидкость. Добавить спаржу, готовить 4 мин., время от времени помешивая.

3 Влить сливки, приправить солью и перцем. Довести до кипения, убавить огонь до минимума и готовить еще 7–8 мин., до загустения соуса.

4 Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в соус, перемешать и сразу же снять с огня.

5 В большой кастрюле вскипятить воду, добавить морскую соль. Отварить тальолини согласно инструкции на упаковке, затем отбросить на дуршлаг.

6 Переложить лапшу в сковороду с соусом, перемешать, прогреть до необходимой температуры, разложить по тарелкам.

Перед подачей на стол посыпать пармезаном.



мазурек старопольский

ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан муки
- **1 ст. л.** разрыхлителя
- **120 г** сливочного масла
- **0,5** стакана сахарной пудры
- **2** яйца
- **250 г** миндаля
- **1** желток
- **3 ст. л.** сахарной пудры
- **1 ст. л.** лимонного сока
- консервированная клубника для украшения

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 8–10
1 порция: 418,8 ккал,
белки – 8,8 г, жиры – 28,2 г, углеводы – 32,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндаль обжарить на сухой раскаленной сковороде, 5 мин. Дать немного остыть, затем измельчить в муку. В большой миске растереть масло с сахаром, просеять в эту же миску пшеничную муку вместе с разрыхлителем. Добавить яйца и молотый миндаль. Замесить тесто.

2 Вымешивать тесто на рабочей поверхности до тех пор, пока оно не станет гладким и эластичным. Скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 мин.

3 Форму для выпечки застелить пергаментом. Выложить в форму тесто толщиной примерно 1 см, разровнять поверхность мини-скалкой или смоченными в воде ладонями. Излишки теста срезать ножом.

4 Оставшееся тесто скатать в длинные тонкие жгуты. Выложить их на пирог в виде сеточки.

5 Разогреть духовку до 180 °С. Пирог смазать слегка взбитым желтком. Выпекать, пока пирог не приобретет золотистый цвет, 20–25 мин. Дать немного остыть.

6 Клубнику обсушить и разложить по пирогу. Сахарную пудру смешать с лимонным соком, смазать пирог получившейся глазурью.





бананово-финиковый пудинг



ЧТО НУЖНО:

- **150 г** блинной муки
- **1 ч. л.** разрыхлителя для теста
- **130 г** сливочного масла
- **2** крупных яйца
- **1** банан
- **150 г** фиников
- **50 г** очищенных грецких орехов

Для соуса:

- **200 г** белого шоколада
- **100 мл** сливок жирностью 9%
- растительное масло для смазывания форм

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8
1 порция: 450,7 ккал,
белки – 6,8 г, жиры – 27,4 г, углеводы – 44,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять в миску, смешать с разрыхлителем.

2 Финики разрезать пополам, вынуть косточки, а мякоть мелко нарезать. Орехи крупно порубить ножом. Банан очистить и пестиком размять в пюре.

3 Сливочное масло нагреть до комнатной температуры, положить в мучную смесь и перемешать. Добавить сахар, яйца, нарезанные финики, орехи и банановое пюре. Перемешать до получения однородной массы.

4 Разогреть духовку до 180 °С. Смазать растительным маслом 8 небольших формочек для пудинга. Разложить тесто по формочкам, поставить их на решетку и выпекать 20–25 мин. Дать остыть в формочках.

5 **Приготовить шоколадный соус.** В небольшую кастрюлю влить сливки. Шоколад разломать на кусочки и добавить к сливкам. Нагревать на очень медленном огне, постоянно помешивая, пока шоколад полностью не растает.
Перевернуть остывший пудинг на порционные тарелки; снять формочки. Полить пудинг шоколадным соусом.

Подавая к столу, можно украсить пудинг свежими ягодами – например, клубникой или консервированными фруктами.

кексы с ананасами









ЧТО НУЖНО:

200 г сливочного масла
100 г сахара
2 ч. л. темного рома
6 колец консервированного ананаса
6 консервированных вишен
50 г кокосовой стружки
200 г сахарной пудры
3 яйца
180 г муки
1 ч. л. разрыхлителя для теста
125 мл молока

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 492 ккал,
белки – 4,8 г, жиры – 22,9 г, углеводы – 66,7 г

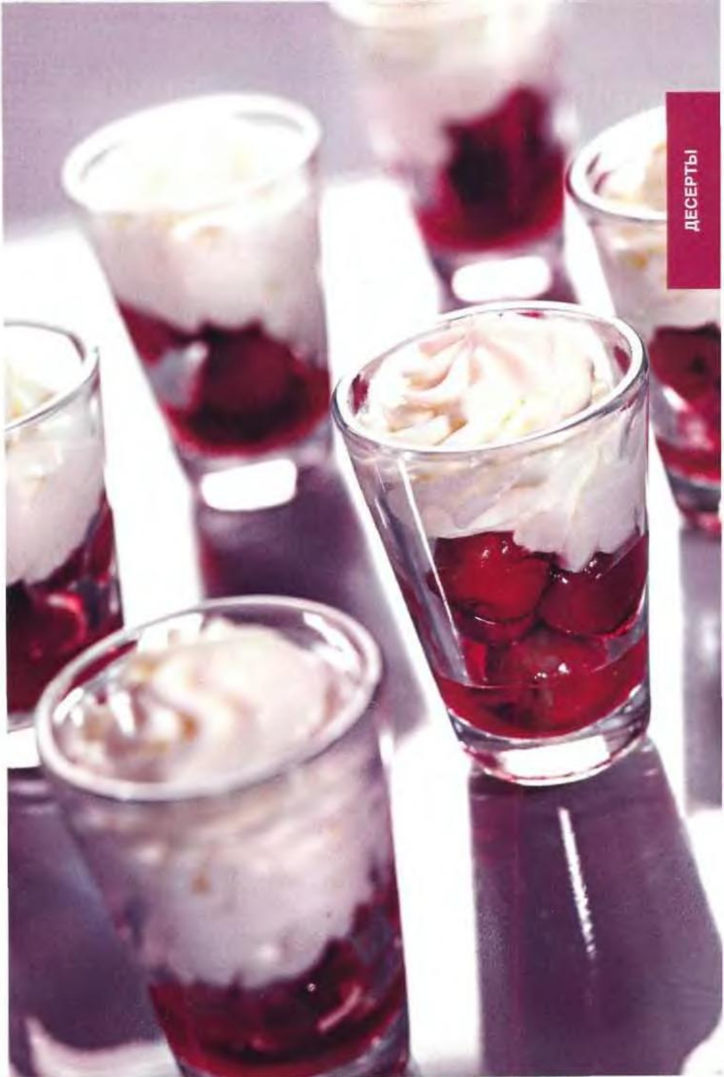
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Смешать в сковороде половину масла, сахар и ром. Готовить, помешивая, 2 мин. на слабом огне.

2 Смазать маслом 6 огнеупорных форм объемом 200 мл. Разлить по ним получившуюся смесь, на дно положить кружок ананаса, в середину каждого кружка положить по вишне.

3 На сухой сковороде обжарить кокосовую стружку, часто помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Переложить в миску, смешать с оставшимся маслом, сахарной пудрой, яйцами, мукой, разрыхлителем и молоком. Выложить тесто на ананасы. Выпекать в духовке 20 мин. при 180 °C.

вишнево-сливочный десерт



ЧТО НУЖНО:

- **400 г** консервированных вишен
- **300 мл** сливок жирностью 35%
- **200 мл** натурального йогурта
- **1,5 ст. л.** сахара
- **1 ч. л.** ванильного сахара

Время приготовления: 15 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 352,4 ккал,
белки – 3,9 г, жиры – 28,3 г, углеводы – 20,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вишню откинуть на дуршлаг, дать немного обсохнуть, затем разложить по 4 невысоким бокалам.

2 В большой миске взбить сливки, добавить йогурт, сахар и ванильный сахар. Аккуратно перемешать.

3 Положить получившийся крем в кулинарный мешок с широкой рельефной насадкой, затем выложить спиралью поверх вишен. Поставить в холодильник на 2 ч.







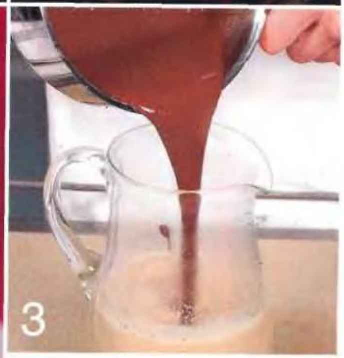
кофе латте с ванилью и шоколадом

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция:315,7 ккал,
белки – 6,8 г, жиры – 13,2 г, углеводы – 43,9 г









ЧТО НУЖНО:

700 мл молока
250 мл кофе эспрессо
3 ст. л. ванильного сахара
120 г горького шоколада

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюле вскипятить молоко, снять с огня. В большом кувшине смешать кофе эспрессо с 500 мл горячего молока. Добавить 1 ст. л. ванильного сахара.

2 В оставшееся молоко положить 2 ст. л. ванильного сахара. Перемешать и довести до кипения, снять с огня. Положить поломанный на небольшие кусочки шоколад. Размешивать, пока он полностью не растает.

3 Перелить шоколадное молоко в кофейно-молочную смесь в кувшине и взбить венчиком.